

Burnout

Marija Božić, Teodora Vasić, Milica Kostadinović, Natalija Asanović
bozicmarija718@gmail.com, tekisooj@gmail.com,
milicakostadinovic319@gmail.com, asanovic.natalija@gmail.com

17. decembar 2023.

Sadržaj

1	Recenzent — ocena: 4	2
1.1	O čemu rad govori?	2
1.2	Krupne primedbe i sugestije	2
1.3	Sitne primedbe	2
1.4	Provera sadržajnosti i forme seminarskog rada	3
1.5	Ocenite sebe	4
2	Recenzent — ocena: 4	5
2.1	O čemu rad govori?	5
2.2	Krupne primedbe i sugestije	5
2.3	Sitne primedbe	5
2.4	Provera sadržajnosti i forme seminarskog rada	6
2.5	Ocenite sebe	7
3	Recenzent — ocena: 4	8
3.1	O čemu rad govori?	8
3.2	Krupne primedbe i sugestije	8
3.3	Sitne primedbe	9
3.4	Provera sadržajnosti i forme seminarskog rada	10
3.5	Ocenite sebe	11
4	Dodatne izmene	12

Za svakog recenzenta dodajte ocenu od 1 do 5 koja označava koliko vam je recenzija bila korisna, odnosno koliko vam je pomogla da unapredite rad. Ocena 1 označava da vam recenzija nije bila korisna, ocena 5 označava da vam je recenzija bila veoma korisna.

NAPOMENA: Recenzije će biti ocenjene nezavisno od vaših ocena. Na osnovu recenzije ja znam da li je ona korisna ili ne, pa na taj način vama idu negativni poeni ukoliko kažete da je korisno nešto što nije korisno. Vašim kolegama šteti da kažete da im je recenzija korisna jer će misliti da su je dobro uradili, iako to zapravo nisu. Isto važi i na drugu stranu, tj nemojte reći da nije korisno ono što jeste korisno. Prema tome, trudite se da budete objektivni.

Glava 1

Recenzent — ocena: 4

1.1 O čemu rad govori?

Ovaj tekst govori o sindromu burnout-a. Kroz tekst se opisuje kako on nastaje, koji su njegovi simptomi, koji faktori utiču na njegovu pojavu, koje faze osoba prolazi kada je u burnout-u. Na kraju teksta se opisuje kako možemo sprečiti pojavu burnout-a, takođe i kako se lečiti od njega.

1.2 Krupne primedbe i sugestije

Rad je korektno napisan i sve je pređeno što se tiče teme. Trebalo bi malo skratiti pasuse tj. podeliti ih na više manjih, neki pasusi prelaze 10 redova, što malo otežava čitanje. [Dugački pasusi su podeljeni na više manjih.](#)

1.3 Sitne primedbe

Tokom celog teksta se malo piše "... burnouta ..."a malo "... burnout-a ...". Treba uskladiti pisanje. [Ispravljeno.](#)

Ima dosta citata koji se nalaze posle tačke, a treba pre. [Ispravljeno.](#)

1. Uvod

- U poslednjoj rečenici prvog pasusa - najčešće [Ispravljeno.](#)
- U rečenici "Naziv potiče od naslova romana Šlučaj Burnout" ..."nema navodnika ispred naziva romana, takođe u naslovu romana je napisano Š umesto S. [Ispravljeno.](#)

3. Kako prepoznati burnout?

- U 3.1 dosta piše I umesto i. [Ispravljeno.](#)
- U delu "faza stagnacije, u kojoj se javljaju se teškoće ...", drugo se treba da se izbaci. [Ispravljeno.](#)

4. Psihološki instrumenti za merenje sindroma sagorevanja na radu

- U tekstu nema referisanja na tabelu koja je data u toj sekciji. [Ispravljeno.](#)

5. Faktori koji dovode do razvoja sindroma sagorevanja na poslu

- U 7. redu pasusa - zajedniški [Ispravljeno](#).

6. Različite profesije, slični izazovi: Burnout širom industrija

- U rečenici "Prilikom istraživanja izvršenim nad zaposlenima različitih starosnih doba ...starosnih zameniti sa starosnih. [Ispravljeno](#).
- U 5.redu tog pasusa - Takodje, zameniti sa Takođe [Ispravljeno](#).

1.4 Provera sadržajnosti i forme seminarskog rada

1. Da li rad dobro odgovara na zadatu temu?
Rad se podudara sa temom zadatka. Sve što se tiče teme je lepo objašnjeno, uz propertane grafikone i tabele sa podacima iz nekih eksperimenata.
2. Da li je nešto važno propušteno?
Ništa važno nije propušteno. Data je definicija, kako nastaje, kako se leči, preventivne mere, i različite profesije koje imaju burnout.
3. Da li ima suštinskih grešaka i propusta?
Nema suštinskih grešaka. Rad je temeljno napisan uz sitne primedbe.
4. Da li je naslov rada dobro izabran?
Naslov odgovara obrađenoj temi.
5. Da li sažetak sadrži prave podatke o radu?
Sažetak je lepo napisan i prati temu.
6. Da li je rad lak-težak za čitanje?
Rad je bio lak za čitanje. Nije bilo nekih nepoznatih pojmova koji bi težavali čitanje.
7. Da li je za razumevanje teksta potrebno predznanje i u kolikoj meri?
Za razumevanje teksta nije bilo potrebno nikakvo predznanje.
8. Da li je u radu navedena odgovarajuća literatura?
Navedena je odgovarajuća literatura.
9. Da li su u radu reference korektno navedene?
Reference su korektno navedene.
10. Da li je struktura rada adekvatna?
Struktura rada zadovoljava zahteve.
11. Da li rad sadrži sve elemente propisane uslovom seminarskog rada (slike, tabele, broj strana...)?
Svi elementi su ispoštovani u radu.
12. Da li su slike i tabele funkcionalne i adekvatne?
Slike i tabele ispunjavaju zahteve.

1.5 Ocenite sebe

U temu sam srednje upućena. Čitala sam dosta na internetu o burnout-u, takođe sam dosta priča čula od ljudi iz okoline kako ponekad osećaju burnout. Takođe sam nekad i sama osećala burnout zbog puno obaveza u životu.

Glava 2

Recenzent — ocena: 4

2.1 O čemu rad govori?

U ovom radu obrađen je pojam burnout-a, sindroma emocionalne iscrpljenosti, cinizma i smanjenog postignuća. Objasnjeni su faktori koji utiču na formiranje sindroma sagorevanja na poslu, kao i načini za prevenciju burnout-a, ali i preporuke i saveti kako prepoznati i izlečiti isti, ukoliko je došlo do njegovog formiranja.

2.2 Krupne primedbe i sugestije

Rad je veoma lepo napisan, dobro strukturiran i sadržajan. Lak za čitanje i dovoljno objektivno napisan, da čak i ako je osoba sama iskusila burnout, neće imati neke okidače ili negativne reakcije dok čita rad. Prema mom mišljenju, rad je veoma dobro pokrio sva pitanja koja su inicijalno postavljena, ali bi možda trebalo malo više pažnje posvetiti burnout-u konkretno u programiranju.

[Dodat je deo o burnout-u i IT industriji.](#)

2.3 Sitne primedbe

I ako je burnout psihološki fenomen i korišćeno je dosta stručnih termina u radu, vokabular je bio dovoljno širok da čak i osobe bez prethodnog poznavanja terminologije u psihologiji, razumeju rad sa lakoćom.

Neke sitne primedbe što se tiče štamparskih i jezičkih greški:

- Pasus: Najčešći simptomi burnout-a, emocionalni simptomi: fali zarez ispred "gubitak poverenja", kao i korišćenje velikog slova "I" u različitim konstrukcijama tokom celog pasusa [Ispravljeno](#).

- Pasus: Faze burnout sindroma, druga faza: "u kojoj se javljaju se" [Ispravljeno](#).

- Pasus: Faktori radne sredine, Žaposleni koju su često loše raspoloženi" [Ispravljeno](#).

- Pasmus: Praktični saveti za pomoć osobi sa burnoutom: "terapeut, psiholog ili kouč", možda bi reč kouč mogla da se zameni nekim sinonimom [Ispravljeno](#).

- Pasmus: Prevencija: možda bi mogao da se uvuče podpasus "Kao mere orijentisane na radnu sredinu" radi preglednijeg izgleda i podele

Pasmus je već uvučen, ali je i nabravanje iznad pasusa takođe uvučeno, pa zato izgleda kao da pasus nije uvučen.

- Pasmus: Različite profesije, slični izazovi: Detaljniji rezultati prikazani su u Tabeli 2", tabela može biti napisana malim slovom [Ispravljeno](#).

2.4 Provera sadržajnosti i forme seminarskog rada

1. Da li rad dobro odgovara na zadatu temu?
Da, tema je detaljno obrađena i odgovoreno je na sva predviđena pitanja.
2. Da li je nešto važno propušteno?
Nije. Potencijalno malo više pažnje posvetiti konkretno burnoutu u programiranju.
3. Da li ima suštinskih grešaka i propusta?
Ne, rad je temeljno napisan i primećuje se uloženi trud i odvojeno vreme za izradu.
4. Da li je naslov rada dobro izabran?
Da, naslov rada dobro opisuje obrađenu temu.
5. Da li sažetak sadrži prave podatke o radu?
Da, sažetak jasno upisuje suštinu rada.
6. Da li je rad lak-težak za čitanje?
Rad je lak za čitanje i sadrži dosta zanimljivih informacija.
7. Da li je za razumevanje teksta potrebno predznanje i u kolikoj meri?
Nije. I ako se u radu nalaze psihološki termini, same sintagme u okviru kojih se termini nalaze su vrlo jasne.
8. Da li je u radu navedena odgovarajuća literatura?
Jeste, zadovoljeni su svi predviđeni uslovi.
9. Da li su u radu reference korektno navedene?
Jesu, sve je ispoštovano.
10. Da li je struktura rada adekvatna?
Jeste, ispoštovana je predviđena forma, sa dodatkom proizvoljnog broja pasusa, što doprinosi čitljivosti.
11. Da li rad sadrži sve elemente propisane uslovom seminarskog rada (slike, tabele, broj strana...)?
Da, rad sadrži 11 strana, 1 sliku i 1 tabelu, koje su ispravno referisane.
12. Da li su slike i tabele funkcionalne i adekvatne?
Jesu, tabela je funkcionalna, kao i slika, i dobro su referisane.

2.5 Ocenite sebe

Srednje upućen-a, dolazilo je do burnouta tokom studiranja Matematičkog fakulteta, bilo da sam ja u pitanju ili moje kolege, samo nismo bili upućeni sa prevencijom istog na pravi način, pa ne mogu da kažem da sam upućen-ija.

Glava 3

Recenzent — ocena: 4

3.1 O čemu rad govori?

Rad govori o fenomenu koji se naziva burnout. Prvo se uvodi pojam, a zatim je reč o tome kako je moguće prepoznati burnout. Nakon toga pominju se načini na koje se može izmeriti stepen ovog fenomena i razlozi koji do njega dovode. Dolazi se do zaključka da je ovaj fenomen rasprostranjen u svim industrijama i predlažu se praktični saveti za pomoć osobama sa burnout-om, kao i mere prevencije ovog fenomena. Dotaknuti su i načini na koje burnout može da se leči.

3.2 Krupne primedbe i sugestije

Prvenstveno, primećuje se nedostatak adekvatnog pokrića ili izvora za mnoge činjenice koje su navedene u tekstu. Na primer, od trećeg paragrafa sekcije 3, pa sve do kraja sekcije 3.1 nije navedena nijedna literatura, a ni dodatna elaboracija, koja ukazuje na tačnost ovih činjenica. Takođe, u ovom delu navedeno je nekoliko definicija za koje ne postoji izvor odakle su uzete. Slično važi i za sekcije 5.1 i 5.2, dok za sekciju 6 važi sa dodatkom da nigde nije navedeno ko je vršio istraživanje na osnovu koga su napravljene Tabela 2 i Slika 1. [Proširena je lista korišćene literature. Što se tiče izvora podataka za pomenuto istraživanje, na osnovu](#)

Dodatno, sadržaj reference u 7. sekciji se ne podudara sa informacijama iznetim u radu. Na primer, u radu je kao jedan od saveta navedeno "Podsticanje odmora", dok se u referenci nudi predlog koji je suprotan ovom savetu i glasi "Nemoj da pretpostavljaš šta im je potrebno". [U ovom slučaju smatram da komentar nije relevantan, uzimajući u obzir da su svi saveti navedeni kao preporuka na osnovu najčešćih simptoma koji se javljaju, a ne stroga pravila postupanja. Navedeno je da su u pitanju smernice.](#)

Stilski, rad ima nekoliko nedostataka. Često se javljaju dugačke rečenice koje je potrebno pročitati nekoliko puta da bi se razumelo sve što je u njoj rečeno. Takođe, od 3. sekcije pa nadalje, nijedna sekcija nema neki manji uvod, već se odmah kreće sa suštinom. Ne postoje rečenice koje uvode temu koja će biti obrađena u narednom paragrafu, pa se u tekstu osećaju oštre promene tema.

Sve duge rečenice koje postoje u radu, a kod kojih je to moguće su razložene. Takođe, svuda gde je to moguće su dodati uvodi u teme.

Kako bi rad bio kvalitetniji i lakši za čitanje, potrebno je ispraviti gore navedene greške. Takođe, stil kojim su delovi teksta napisani, mahom više odgovara govornom jeziku nego pisanom. Preporučuje se izbegavanje direktnog obraćanja čitaocima ili međusobno poistovećivanje, zaobilazeći reči ili fraze kao što su "Zapamtite" ili "Svima se dešava".

3.3 Sitne primedbe

1) Uvod:

- "lečiti, i pre svega" treba da pise (zarez ide nakon reči lečiti)

Ispravljeno. - Poslednja rečenica u prvom pasusu, fali zarez pre reči najčešće

Ispravljeno. - Kod navođenja naziva knjige fale otvoreni navodnici, a naziv knjige je pogrešno napisan **Ispravljeno.**

2) Burnout sindrom

- Struktura prve rečenice nije dobra i to je čini teško razumljivom; prvo "je" koje se javlja u rečenici ukloniti i na to mesto staviti zarez (deo rečenice do sledećeg zareza treba da je apozicija i ona mora biti izdvojena zarezima)

Ispravljeno. - Rečenica: "Mnogi kao uzrok ovome vide samo kao posledicu preterane količine posla" je nejasna.

Ispravljeno. - Početak poslednje rečenice u ovom delu se stilski ne uklapa u ostatak paragrafa, dosta je neformalno napisan. **Nije ispravljeno. Nejasno je na koji način rečenica stilski odudara od ostatka.**

3) Kako prepoznati burnout

- Treba da se usaglasite da li ćete da pišete burnout-a ili burnouta (slično burnout-om ili butnoutom)

Ispravljeno. - Red reči u drugoj rečenici; prirodnije je da piše "duže na poslu" nego "na poslu duže" **Ispravljeno.**

3.1)

- U prvom simptomu fali zarez nakon reči "bespomoćnosti"

Ispravljeno. - pretposlednja rečenica umesto "mlade osobe, ambiciozne," lepše zvuči "mlade ambiciozne osobe" **Nije ispravljeno. Ne moraju samo mlade osobe biti ambiciozne.**

3.2)

- Kreće se sa odmah sa nabranjem faza, nije lepo uvedena podtema.

Nije ispravljeno. Naziv podteme je sam po sebi dovoljan uvod u ovom slučaju.

- "Kada osoba počinje da radi neki posao" je dosta neformalno u odnosu na ostatak teksta i može mnogo lepše da se kaže.

Ispravljeno. - U drugoj fazi ima jedno "se" viška u uvodnoj rečenici **Ispravljeno.**

5)

-Rečenica koja počinje sa "Izvori stresa mogu biti različiti kod različitih profesija..." je predugacka i skroz nejasna zbog izostavljenih zareza. **Nije ispravljeno. Izostavljanjem bilo kog dela rečenice se gubi njen smisao.**

5.1)

- mnogo prirodnije zvuči lične osobine, nego osobine ličnosti u kontekstu u kom se koristi

Nije ispravljeno. Iako se u govoru koriste obe varijante, osobine ličnosti je pravilniji izraz. - u poslednjoj rečenici ima previše veznika ili **Ispravljeno.**

- 6)
- možda reč "odgovornost" bolje zvuči nego "odgovorni teret" [Ispravljeno](#).
- 8)
- nazubljenost teksta malo otežava čitanje i razumevanje
[Pasus je već uvučen, ali je i nabranje iznad pasusa takođe uvučeno, pa zato izgleda kao da pasus nije uvučen.](#) - deo poslednje rečenice fali da bi ona imala smisao [Ispravljeno](#).

3.4 Provera sadržajnosti i forme seminarskog rada

1. Da li rad dobro odgovara na zadatu temu?

Rad dobro odgovara na temu. Odgovoreno je na sva ključna pitanja vezana za ovu temu.

2. Da li je nešto važno propušteno?

Nije. Rad se dotiče svih bitnih tema i zaokružuje jednu finu celinu.

3. Da li ima suštinskih grešaka i propusta?

Nema, ali postoji dosta stvari koje čitaoci ne mogu da provere da li su tačne, jer nije navedena referenca ka naučnom radu ili članku koji mogu to da potvrde.

4. Da li je naslov rada dobro izabran?

Jeste, predodređen je naslovom teme seminarskog rada.

5. Da li sažetak sadrži prave podatke o radu?

Sažetak odlično uvodi čitaoca u sam rad i priprema ga za ono što može da pročita u nastavku.

6. Da li je rad lak-težak za čitanje?

U nekim delovima, rad je bio malo teži za čitanje, pre svega zbog dugičkih rečenica u kojima su mahom nedostajali znakovi interpunkcije (pre svega zarezi). Takođe, postoje par rečenica i pasusa koji počinju dugim nabranjem, a suština tog nabranja nije odmah jasna čitaocu sve dok ne pročita u celosti rečenicu. Sada kada mu je kontekst nabranja jasan, mora da se vrati i da jos jednom pročita celu rečenicu kako bi razumeo suštinu.

7. Da li je za razumevanje teksta potrebno predznanje i u kolikoj meri?

Za razumevanje teksta nije potrebno nikakvo predznanje. Čak i u slučaju da se čitalac nije susreo sa terminom, može bez problema da razume ceo rad.

8. Da li je u radu navedena odgovarajuća literatura?

Nije, u uvodu se govori o knjizi "Slučaj burnout" i njenoj radnji, a ta knjiga nije navedena kao literatura.

9. Da li su u radu reference korektno navedene?

Nisu. Nije jasno na šta se odnose reference. Na primer, u sekciji 3.2 referenca 5 je navedena na početku pasusa i nije jasno na šta se odnosi. Ostale reference su mahom navođene na kraju rečenica ili na kraju pasusa i to nakon tačke.

10. Da li je struktura rada adekvatna?

Da. Postoje svi neophodni elementi, i nalaze se na pravom mestu.

11. Da li rad sadrži sve elemente propisane uslovom seminarskog rada (slike, tabele, broj strana...)?

Da.

12. Da li su slike i tabele funkcionalne i adekvatne?

Slike i tabele su i funkcionalne i adekvatne. Tabele su lako razumljive i čitljive. Slika je takođe jasna i iz nje se lako mogu izvoditi dodatni zaključci.

3.5 Ocenite sebe

Smatram da sam srednje upućen/a u ovu temu. Tema je dosta rasprostranjena u svim sferama i laka je za razumevanje. Naišao/la sam na dosta članaka u kojima se termin "burnout" pominje.

Glava 4

Dodatne izmene

U poslednjem pasusu sekcije 7 je rečenica "Zapamtite, svako reaguje drugačije na burnout i nije svaki pristup efikasan za svakog pojedinca." zamenjena za "Bitno je zapamtiti da svako reaguje drugačije na burnout i nije svaki pristup efikasan za svakog pojedinca."